
**SOSIALISASI BAHAYA KONSUMSI MAKANAN *JUNK FOOD* DAN
MINUMAN KEMASAN PADA ANAK DALAM JANGKA WAKTU
PANJANG DI SDN SAWOJAJAR 3 MALANG**

Tri Puji Rahayu Ningrum¹, Atira Sofia Mu'tamara², Ainun Nazila Firdana Sari³, Sella Salsabilla Widiyanti⁴, Vika Khoiriyah⁵, Vicky Dwi Fahlevi⁶
tripujirn192@gmail.com¹, tamaraatira@gmail.com², nazilazila883@gmail.com³,
sellasalsabillawidiyanti@gmail.com⁴, pikaachuu2727@gmail.com⁵, vickydwi463@gmail.com⁶
ITSK Rs Dr. Soepraoen Malang

ABSTRAK

Penyuluhan ini bertujuan untuk mensosialisasikan akan bahaya mengkonsumsi makanan *junk food* yang telah banyak beredar di masyarakat kini secara jangka panjang pada siswa-siswi di SDN Sawojajar 3 Malang. Tingginya prevalensi penyakit yang ditimbulkan oleh makanan *junk food* di kalangan anak-anak telah menjadi perhatian yang serius karena menimbulkan beberapa penyakit yang serius seperti diabetes tipe 2, obesitas, kurangnya konsentrasi pada saat belajar, penyakit jantung, dan gizi yang tidak seimbang. Metode ini diliputi dengan ceramah interaktif, pengenalan penyakit yang ditimbulkan, kuis yang dilakukan untuk lebih mendalami pemahaman siswa dan siswi. Materi ini difokuskan pada pengenalan *junk food*, kandungan gizi yang terdapat pada junkfood, dampak negatif bagi kesehatan tubuh karena mengkonsumsi makanan *junk food*. Selain itu, kami juga mengedukasi juga betapa pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dan dampak positifnya bagi kesehatan bagi tubuh. Diharapkan kegiatan ini dapat menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan makan yang seimbang dan bergizi sejak dini guna mencegah masalah kesehatan yang serius pada anak-anak.
Kata Kunci: Counseling, *Junk Food*, Balanced Nutrition.

ABSTRACT

This counseling aims to socialize the dangers of consuming junk food that has been widely circulated in today's society in the long term to students at SDN Sawojajar 3 Malang. The high prevalence of diseases caused by junk food among children has become a serious concern because it causes several serious diseases such as type 2 diabetes, obesity, lack of concentration during learning, heart disease, and unbalanced nutrition. This method includes interactive lectures, introduction to the diseases caused, quizzes conducted to further deepen the understanding of students. This material focused on the introduction of junk food, the nutritional content contained in junk food, the negative impact on the body's health due to consuming junk food. In addition, we also educate how important it is to consume healthy and nutritious food and its positive impact on the health of the body. It is hoped that this activity can foster awareness and habits of balanced and nutritious eating from an early age to prevent serious health problems in children.

Keywords: Health Communication, New Media, Dr. Farhan Zubedi, Preventive Behavior, Audience.

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan zaman yang maju terdapat banyak inovasi pangan yang berbagai makan mulai dari *junk food* hingga *processed food* sehingga banyak yang terbantu karena mengolah makanan yang sangat mudah bahkan terdapat makanan yang sudah siap saji. Tetapi disamping itu jika mengkonsumsi makanan yang cepat siap saji juga tidak baik bagi kesehatan terutama bagi anak-anak hal ini dapat menimbulkan masalah potensial kesehatan yang serius.

Pada zaman ini sudah tidak jarang kita temukan pada kalangan anak-anak bahwa mereka lebih suka mengkonsumsi *junk food* maupun *processed food* maupun minuman instan dan tanpa disadari oleh orang tua bahwa mengkonsumsi *Junk food* dan *processed food* dalam jangka panjang akan menimbulkan bahaya yang serius pada kesehatan.

Junk food merupakan makanan siap saji atau juga sering juga disebut dengan *fast food* adalah makanan yang mengandung gula dan lemak yang tinggi tetapi mengandung serat yang rendah sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi harian ('Aini et al., 2023). Masa anak-anak merupakan periode emas maka dari itu kebutuhan gizi yang sempurna maka akan menumbuhkan daya kembang sang anak.

Pengertian *junk food* secara harfiah berarti "makanan sampah". Istilah ini digunakan karena jenis makanan tersebut umumnya tidak memiliki nilai gizi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta berpotensi membahayakan kesehatan. *Junk food* merupakan jenis makanan yang umumnya mengandung kadar lemak, gula, garam, dan kalori yang tinggi, tetapi sangat rendah kandungan nutrisi dan seratnya.

Menurut World Health Organization (WHO), makanan yang tergolong dalam kategori *junk food* mencakup:

- a. Makanan olahan, yaitu makanan yang telah melalui berbagai proses seperti pembekuan, pengalengan, dan sejenisnya.
- b. Makanan yang mengandung bahan pengawet serta zat sintetis lainnya, yang ditambahkan untuk memperpanjang masa simpan tanpa mengubah cita rasa makanan tersebut (Tanjung NU et al., 2022)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arya pada tahun 2013, ini mengacu pada pengaruh yang disebabkan berasal kebiasaan mengkonsumsi *junk food* seperti obesitas (kegemukan), berat badan meningkat, diabetes tipe 2, kerusakan gigi, penyakit jantung dan hipertensi.

Pembatasan konsumsi minuman kemasan merujuk pada pengendalian asupan harian terhadap minuman olahan yang dikemas secara industri, terutama yang mengandung pemanis tambahan, natrium, dan lemak. Langkah ini bertujuan untuk menekan risiko timbulnya penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, serta gangguan metabolik lainnya (World Health Organization, 2015).

Penelitian oleh Alfora et al. (2023) menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan hati. Selain itu, konsumsi berlebihan juga meningkatkan risiko obesitas pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Patri Puti Utami Margaretha tahun 2022, makanan *junk food* telah menjadi penyebab meningkatnya status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja di SMPN 27 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 166 siswa yang diteliti, sebanyak 94 orang (56,6%) mengalami obesitas level 1 dan 62 orang (37,4%) obesitas level 2. Penelitian ini juga menemukan hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,037$).

METODE PENELITIAN

Metode kegiatan ini adalah melakukan sosialisasi penyuluhan di SDN Sawojajar 3 Malang dengan mengajukan surat izin ke pihak sekolah, dan setelah itu para siswa/siswi berkumpul di masjid dan diberikan sosialisasi penyuluhan tentang “Bahaya Konsumsi Makanan *Junk food* dan Minuman Kemasan Secara Jangka Panjang pada Anak-Anak” tidak hanya memberi edukasi tapi kami juga melakukan kuis agar audiens lebih apaham akan materi yang kami sampaikan. Kegiatan sosialisasi penyuluhan ini dilaksanakan oleh mahasiswa/mahasiswa S1 Farmasi Klinis dan Komunitas ITSK Rs. dr. Soepraeon Malang. Kegiatan ini dilakukan selama 1hari pada tanggal 25 April 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Junk food atau makanan siap saji merupakan makanan yang tinggi gula dan tinggi lemak tetapi rendah serat sehingga gizi untuk kebutuhan sehari-hari kurang terpenuhi jika dikonsumsi pada anak-anak dalam jangka waktu panjang maka akan menimbulkan masalah kesehatan yang serius jika tidak diimbangi dengan pola makan yang sehat dan aktivitas yang cukup (Monteiro et al., 2013) jika tidak seimbang maka akan menimbulkan potensi penyakit pada anak-anak seperti obesitas, diabetes tipe 2 dan juga hipertensi. Contoh dari makanan siap saji adalah keripik, nugget, makanan ringan olahan, dan juga sosis olahan, sedangkan contoh dari minuman instan seperti minuman bersoda, minuman sachet dan juga minuman botol yang tinggi gula.

Selain itu, mengkonsumsi *junk food* secara berkepanjangan juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan kesehatan mental pada anak-anak. Menurut Jacka et al., (2011) bahwa anak-anak dan remaja yang mengkonsumsi *junk food* didapati memiliki resiko lebih tinggi mengalami gejala depresi dan juga gangguan perilaku. Penelitian juga menunjukkan bahwa melakukan diet tinggi lemak dan gula dapat mengganggu fungsi otak, termasuk memori dan juga suasana hati.

Dampak negatif lain yang dapat ditimbulkan oleh mengkonsumsi makanan *junk food* adalah adanya resiko gangguan pencernaan akibat rendahnya asupan serat yang terkandung dalam *junk food* karena serat berperan penting dalam menjaga kesehatan usus dan mencegah sembelit pada anak-anak. Selain itu, adanya kandungan zat aditif dan juga pengawet dalam makanan *junk food* juga dapat memberi dampak yang buruk pada anak-anak yang dapat mengakibatkan turunya kesehatan organ ginjal dan hati jika dikonsumsi secara berkepanjangan (Fardet, 2016).

Dalam minuman instan rata-rata gula yang terkandung sangat bervariasi dari 5 g hingga 20 g atau bahkan lebih sehingga perlu adanya batasan dalam mengkonsumsi minuman kemasan.

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji	11 g	
Jumlah Sajian per Kemasan	1	
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total	45 kkal	
Lemak Total	0 g	0%
Protein	0 g	0%
Karbohidrat Total	11 g	3%
Gula Total	9 g	
Natrium	20 mg	1%
Vitamin A	211 IU	10%
Vitamin B1	0.1 mg	8%
Vitamin B3	2.6 mg	15%
Vitamin B6	0.43 mg	35%
Asam Folat	63 mcg	15%
Vitamin C	90 mg	100%
Vitamin E	4 mg	25%
Kalsium	36 mg	4%
Fosfor	17 mg	2%
* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 1 sachet (8 g)		
Jumlah Sajian per Kemasan 1		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total 30 kkal Energi dari Lemak 0 kkal		
Lemak Total	0 g	0%
Protein	0 g	0%
Karbohidrat Total	8 g	2%
Gula	7 g	
Natrium	30 mg	2%
Kalsium		2%
* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

Gambar 1. Informasi nilai gizi minuman kemasan sachet



Gambar 2. Informasi nilai gizi minuman kemasan botol

Batasan dalam mengkonsumsi gula pada orang dewasa dan anak-anak mengurangi asupan gula harian hingga 10% dari total asupan energi mereka. Pengurangan lebih lanjut hingga dibawah 5% atau sekitar 25 gram perhari atau setara dengan 6 sendaok makan (WHO, 2015). Sedangkan pada contoh sampel gula yang terkandung dalam kemasan adalah antara 7 gram hingga 18 gram yang berarti batas konsumsi harian cukup 1 kali konsumsi sedangkan pada saat melakukan sosialisasi siswa/siswi telah mengaku mengkonsumsi sebanyak 2 sampai 3 kali dalam sehari sehingga dapat berdampak buruk pada kesehatan mereka seperti dapat menyebabkan penyakit seperti obesitas, tekanan darah tinggi (hipertensi), diabetes tipe 2, bahkan sulit untuk berkonsentrasi sehingga mengganggu proses belajar pada anak-anak (Freeman, 2018).

Pada sesi tanya jawab mengenai masalah seberapa banyak para siswa/siswi memakan makanan *junk food* dalam sehari mereka rata-rata menjab 1-2 kali sehari secara terus menerus yang amana hal ini dapat menyebabkan potensi yang serius dalam masalah tumbuh kembang sang anak karena gizi yang terkandung dalam makanan *junk food* atau *fast food* tidak seimbang karena rata-rata makanan siap saji tinggi natrium dan tinggi lemak tapi rendah serat sehingga jika dikonsumsi secara berkepanjangan juga dapat menimbulkan potensi penyakit yang serius seperti hipertensi (tekanan darah tinggi), kolesterol, obesitas pada anak (Payab M et.al., 2014). Batasan dalam mengkonsumsi garam atau natrium dalam sehari adalah 5 gram (sekitar 2 gram natrium) dalam sehari atau setara dengan 1 sendok teh untuk mencegah terjadinya potensi penyakit kardiovaskular seperti stroke dan hipertensi namun kelebihan natrium juga dalam menyebabkan obesitas (WHO, 2015)

Dengan demikian, pentingnya kesadaran dalam memilih makanan yang sehat dan gizi yang seimbang pada anak-anak. Para orang tua dan juga berperan penting dalam memperkuat edukasi mengenai gizi yang seimbang dan juga mendukung ketersediaan makanan sehat yang dapat dikonsumsi oleh anak-anak. Perubahan pola makan yang sehat dan gizi yang seimbang akan menunjang kesehatan pada anak-anak dalam jangka panjang.

Hasil Projek

Hasil projek dari sosialisasi bahaya konsumsi makanan *junk food* dan minuman kemasan dalam jangka waktu panjang bagi anak-anak, kegiatan dilaksanakan dengan memeberikan penyuluhan tentang dampak penyakit dari makanan *junk food* atau makanan siap saji secara berkepanjangan dan kami juga menjelaskan batasan dalam mengkonsumsi garam dan gula untuk kebutuhan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi, kami juga menjelaskan abagaimana cara menjaga pola makan dan hidup yang sehat dan seimbang, serta kami juga mengajak para siswa/siswi berpartisipasi dalam sesi tanya jawab untuk mendalami pemahaman yang kami sampaikan.



Gambar 3. Melakukan sosialisasi edukasi tentang materi

Berdasarkan observasi yang kami lakukan dan umpan balik yang diterima, dapat terlihat bahwa siswa/siswi dapat memahami dampak yang ditimbulkan oleh makanan *junk food* atau makanan siap saji dan juga minuman kemasan, audiens juga dengan baik memahami berapa batasan harian garam dan gula yang telah disampaikan oleh pemateri. Siswa/siswi juga antusias dalam membedakan mana makanan yang aman dan tidak aman untuk dikonsumsi secara jangka panjang.



Gambar 4. Kami melakukan sesi tanya jawab pada siswa/siswi.

KESIMPULAN

Usia anak merupakan *'golden period'* atau dikenal dengan masa emas yang berarti sangat perlu dalam mencukupi gizi harian untuk sang anak agar tumbuh kembang sang anak dapat maksimal. Sehingga perlu adanya pengenalan mana makanan yang sehat dan tidak sehat agar terhindar dari resiko yang ditimbulkan manakanan dan minuman yang tidak sheat bagi anak-anak.

Berdasarkan hasil kehiatan sosialisasi penyuluhan tentang bahaya konsumsi amkanan *junk food* dan minuman kemasan dalama jangka panjang di SDN Sawojajar 3 Malang memberikan dampak yang positif bagi anak-anak. Melalui pendekatan yang interaktif dan edukatif, anak-anak mulai memahami mana makanan dan minuman yang tidak sehat untuk menunjang kebutuhan gizi harian untuk masa pertumbuhan dan perkembangan mereka. Sosialisasi penyuluhan ini juga berhasil menumbuhkan sikap lebih kritis terhadap kebiasaan makan sehari-hari dan diharapkan menjadi langkah awal dalam membentuk pola hidup sehat sejak usia dini.



Gambar 5. Dokumentasi dengan para siswa/siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Aini N. D. Q. (2023). Risiko Obesitas pada Anak Akibat Konsumsi Fast food dan Junk food: Literature Review. *Journal of Nutrition and Food Sciens*, 4(2), 110-119
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Gizi Remaja. *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49.
- Arya. (2013). Effects of Junk food & Beverages on Adolescent's Health-A Review Article. *Journal of Nursing and Health Science* Vol. 1 No. 6.
- Fardet, A. (2016). Minimally processed foods are more satiating and less hyperglycemic than ultra-processed foods: A preliminary study with 98 ready-to-eat foods. *Food & Function*, 7(5), 2338–2346.
- Jacka, F. N., Kremer, P. J., Berk, M., de Silva-Sanigorski, A. M., Moodie, M., & Swinburn, B. A. (2011). A prospective study of diet quality and mental health in adolescents. *Pediatrics*, 127(5), e715–e723.
- Margaretha, P. P. U. (2022). Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk food dengan Status Gizi Remaja di SMPN 27 Surabaya. Skripsi, STIKES Hang Tuah Surabaya.
- Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, 14(S2), 21–28.
- Payab Moloud et.al. (2014). Association of junk food consumption with high blood pressure and obesity in Iranian children and adolescents: the Caspian-IV Study. *Journal de Pediatria*, 91(2), 196-205
- Tanjung NU, Amira AP, Muthmainah N, Rahma S, Studi P, Kesehatan I, dkk. Junk food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. 2022;14.)
- World Health Organization. (2015). *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*. Geneva: WHO.
- Yesi Arisandi. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 70-77